



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。皆さんいかがお過ごしですか？
今回は、いわき方部とふたば出張所の活動報告です。

5/29、ハンドマッサージの勉強会を開催しました。

いわき方部とふたば出張所職員の他、県北方部から3名の専門員が加わり、アロマセラピー検定1級の資格を持っている東條専門員から、アロマの効能やハンドマッサージの施術方法を実践しながら教わりました。事務所がアロマの良い香りに包まれて、癒し効果満点でした。

アロマは効能毎に香りを選ぶことができます。

効能別アロマオイルの表を参考に

アロマの香りで癒されてみませんか？



【効能別アロマオイルの紹介】

ぐっすり眠りたい	リラックスしたい	シャキッとしたい	体のコリや緊張をほぐしたい	ストレスが溜まっている	リフレッシュしたい
ゼラニウム	オレンジスイート	ペパーミント	オレンジスイート	ベルガモット	オレンジスイート
ラベンダー	グレープフルーツ	ラベンダー	ラベンダー	ラベンダー	ペパーミント
ローズウッド	ベルガモット	ローズマリー	ローズマリー	ローズウッド	ベルガモット
ひのき			ひのき	ひのき	

勉強会を終えて・・・

セルフケアとしても取り入れたい。
身体が温まり、リラックス効果を感じた。

自分に対して行う場合と、相手に対して行う場合では、
手の力加減が違うことを感じた。また、声掛けや寄り添う
姿勢がとても参考になった。

会話の糸口にもなり、身体面の話題に繋がる場合もありそうなので、
リラクゼーション効果だけでなく、コミュニケーションツール
になると感じた。

意識して自分の体に向き合う、労わる時間はなかなか無いので、大切な時間だと思った。

支援対象者の方にぜひ行ってみたい。

手にこんなに多くのツボがあることを知った。

*** 東條専門員からひと言 ***

ハンドマッサージが心身に与える効果や影響を正しく学ぶことで、実践での説明や理解が深まります。また、ハンドマッサージ効果により、脳が刺激されてオキシトシン（幸せホルモン）の分泌が促されて、安心感や穏やかな気分を招く作用も知られています。心身の疲労度が高い時にはぜひ取り入れて、リラックスできる時間を作ってください。また、良い香りが脳を刺激して、神経の緊張や高揚時にもリラックス効果があります。アロマの香りに包まれて癒しの時間が作れると良いですね。

ふたば出張所の活動を紹介します

〈ごあいさつ〉

地域とのつながりや、仲間作りの場を提供することにより、孤立やひきこもりを予防または改善し、心身の健康維持増進を図ることを目的として、今年度のふたば出張所の活動、孤立予防サロン「男性のつどいふたば」を開催の運びとなりました。健康講話、食事会、レクリエーション、テーブルゲーム、茶話会などを予定しています。参加者の要望に沿いながら会を継続させていきたいと考えています。どうぞ、皆様のご参加をお待ちしております。

孤立予防サロン

「男性のつどいふたば」参加者募集



双葉郡にお住まいの男性で、外出の機会が少ない方々の居場所です。
このサロンは、一人ひとりが安心して過ごせる場所を目指します。

日時：月1回（第2水曜日10時～12時）

場所：ふくしま心のケアセンターふたば出張所
（富岡町大字小浜字中央272稲元テナント）

内容：茶話会、テーブルゲーム、健康講話など

参加費：無料

申し込み方法

- ・お電話にて当出張所までお申し込みください。
- ・町村の職員の方や社協の方からのお申し込みも受付しております。



年間予定 毎月第2水曜日

6/14 終了	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/13
------------	------	-----	------	-------	------	-------	------	------	------

編集後記

気温差の激しい日が続いてますが、間もなく夏到来。
皆様の、夏の楽しみはどんなことでしょうか。今から、体調を整えて、楽しく快適にお過ごしください。

かもめ通信担当（大竹、鈴木）

発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター

いわき方部センター・ふたば出張所

〒970-8026

いわき市平字小太郎町4-1 いわき第一ビル4階北

TEL 0246-38-7461 Fax0246-38-7463